



**Lançar a bola ao ar e apanhar
3vezes**



**Ficar em posição de prancha
durante 10segundos**





Fazer o avião durante 10 segundos



Croquete 5 vezes





Saltar ao pé-coxinho, com o pé direito



Correr com os joelhos para cima





**Correr com os
calcanhares para trás**



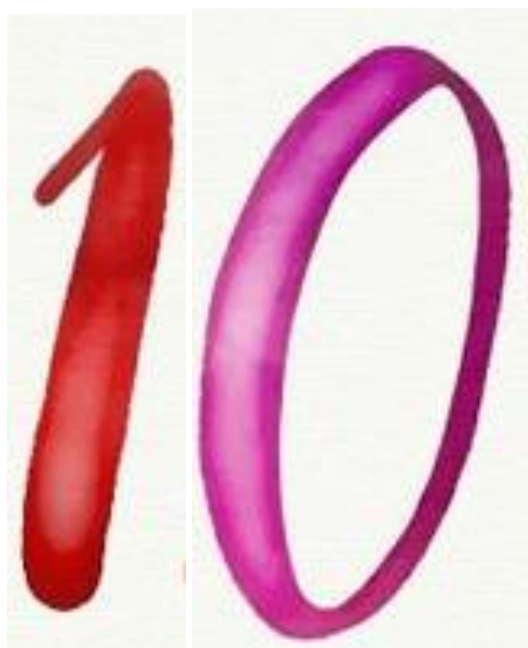
Fazer a borboleta





UPSSS!!

Recua 2 casa!

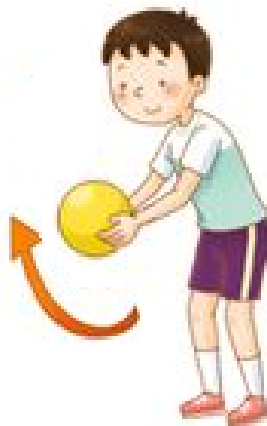


**Saltar ao pé-coxinho,
com o pé esquerdo**





Fazer rodar a bola à volta do tronco 5 vezes



Em posição de 4, ficar em equilíbrio durante 10 seg.





Deitar no chão de barriga para cima. Agora vamos levantar as pernas

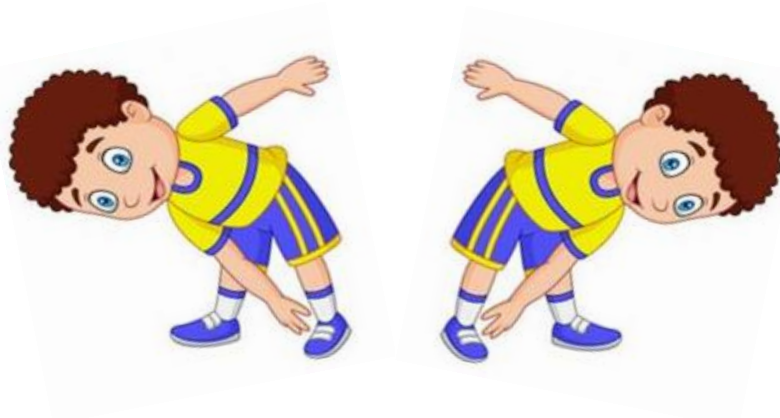


Polichinelo 5 vezes



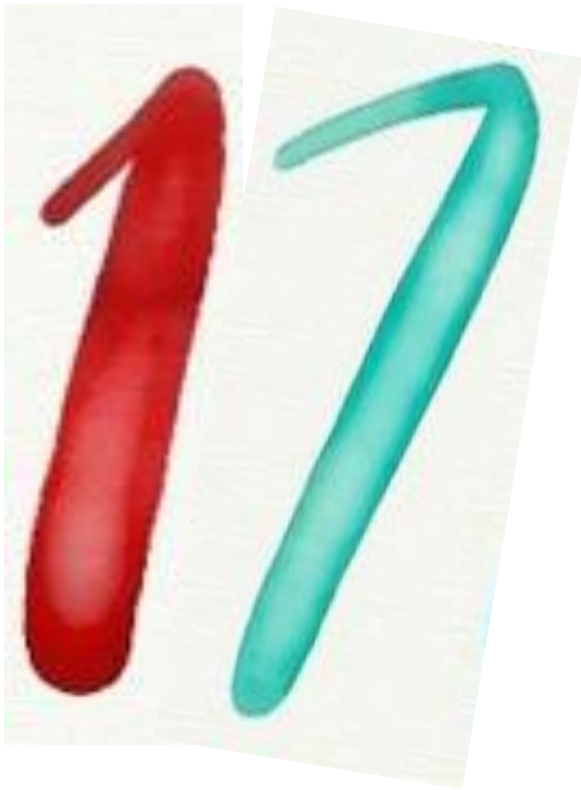


Em pé, de pernas afastadas, tocar com a mão direita no pé esquerdo - Mão esquerda no pé direito.



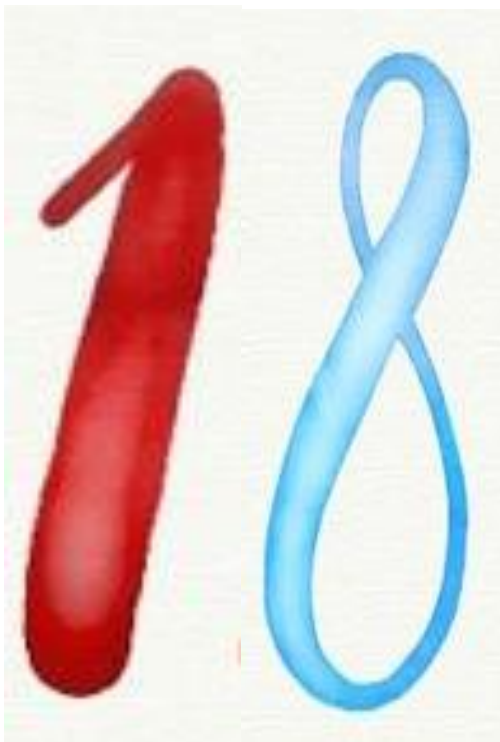
Dar 5 piruetas





BOA!!!

Avança 2 casas!



Andar com 4 apoios no chão





**Dar uma volta à sala
com um livro sobre a
cabeça, em equilíbrio**



Rastejar 5 vezes





Deitar de costas, e elevar as pernas até tocar com os pés no chão, junto da cabeça



Sentado no chão, vamos levantar os pés e ficar em equilíbrio durante 10 seg.





UPSSS!!!

Recua 1 casa!



Imaginando que tens uma cadeira, vamos sentar e levantar 5 vezes





Saltar a pés juntos 10 vezes (o mais alto que conseguireis)



Deitar de costas, no chão e pedalar 10 vezes



BOA!!!

Avança 1 casa!

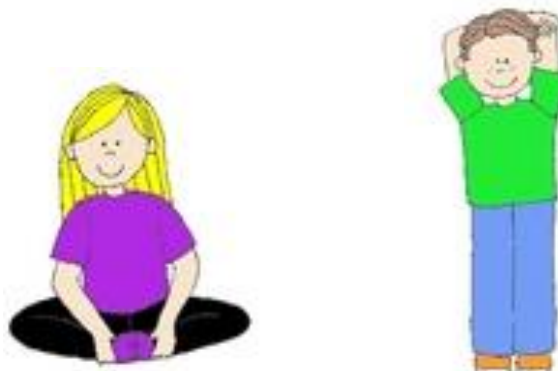


Passar a bola por baixo das pernas, alternadamente.





**Sentar no chão e
levantar 5 vezes**



**Em posição de
caranguejo, andar para a
frente e para trás 5
vezes**



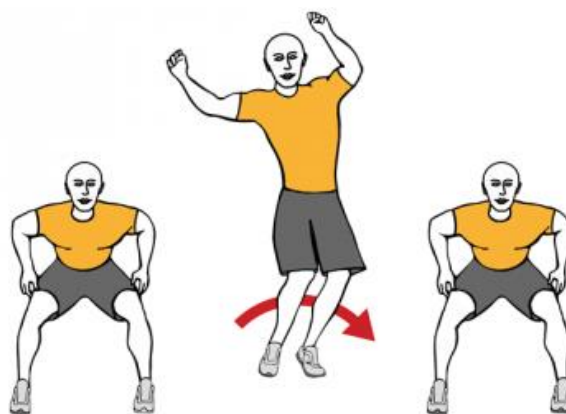
**Faz 10 saltos de tesoura
(frontal)**



Com os pés à largura dos ombros, vamos levantar e baixar a ponta dos nossos pés



Saltar lateralmente 10 vezes



UPSSS!!!
Recua 3 casas!

Dar 5 saltos de rã



PARTIDA

CHEGADA

Instruções:

- 1 - Lançar a bola ao ar e apanhar 3 vezes;
- 2 - Ficar em posição de prancha durante 10 segundos;
- 3 - Fazer o avião durante 10 segundos;
- 4 - Croquete 5 vezes;
- 5 - Saltar ao pé-coxinho, com o pé direito;
- 6 - Correr com os joelhos para cima;
- 7 - Correr com os calcanhares para trás;
- 8 - Fazer borboleta;
- 9 - Recua 2 casas;
- 10 - Saltar ao pé-coxinho, com o pé esquerdo;
- 11 - Fazer rodar a bola à volta do tronco 5 vezes;
- 12 - Em posição de 4, ficar em equilíbrio durante 10 seg.;
- 13 - Deitar no chão de barriga para cima. Agora vamos levantar as pernas;
- 14 - Polichinelo 5 vezes;
- 15 - Em pé, de pernas afastadas, tocar com a mão direita no pé esquerdo - Mão esquerda no pé direito;
- 16 - Dar 5 piruetas;
- 17 - Avança 2 casas;
- 18 - Andar com 4 apoios no chão;
- 19 - Dar uma volta à sala com um livro sobre a cabeça, em equilíbrio;

- 20 - Rastejar 5 vezes;
- 21 - Deitar de costas, e elevar as pernas até tocar com os pés no chão, junto da cabeça;
- 22 - Sentado no chão, vamos levantar os pés e ficar em equilíbrio durante 10 seg.;
- 23 - Recua 1 casa;
- 24 - Imaginando que tens uma cadeira, vamos sentar e levantar 5 vezes;
- 25 - Saltar a pés juntos 10 vezes (o mais alto que conseguires);
- 26 - Deitar de costas, no chão e pedalar 10 vezes;
- 27 - Avança 1 casa;
- 28 - Passar a bola por baixo das pernas, alternadamente;
- 29 - Sentar no chão e levantar 5 vezes;
- 30 - Em posição de caranguejo, andar para a frente e para trás 5 vezes;
- 31 - Faz 10 saltos de tesoura (frontal);
- 32 - Com os pés à largura dos ombros, vamos levantar e baixar a ponta dos nossos pés;
- 33 - Saltar lateralmente 10 vezes;
- 34 - Recua 3 casas;
- 35 - Dar 5 saltos de rã.